

Tv, dvd en pc

Hoe vaak, hoe lang? Informatie voor ouders

Gemiddeld kijken oudere kinderen zo'n twee uur per dag naar bewegende beelden op een tv-toestel. Tel daarbij de anderhalf uur, die chattend of met het spelen van games wordt doorgebracht en het is duidelijk dat kinderen veel vrije tijd doorbrengen met het kijken naar een scherm. Hoe kunt u daar als ouder het beste mee omgaan?

Televisie kijken

Televisie kan een positieve invloed op kinderen hebben: het geeft ontspanning, informatie over de wereld en het kan ook gezellig zijn om met elkaar voor de buis te zitten. Maar televisie kijken heeft ook minder leuke kanten.

Soms kan een kind bang worden van wat er op de televisie wordt vertoond. Kinderen kijken soms naar programma's die eigenlijk niet geschikt voor hen zijn. Om nog maar te zwijgen over discussies over welk net of programma bekeken gaat worden en over het 'gezeur' als ze naar bed moeten voordat het favoriete programma begint.

Regels en afspraken

Kleine kinderen vinden het moeilijk om de wereld op het scherm en de werkelijkheid te scheiden. Voor het televisiekijken zijn regels en afspraken nodig, maar soms is dat lastig. Het is niet altijd gemakkelijk in te schatten, wat goed en slecht is voor een kind, al kan de 'Kijkwijzer' een goed hulpmiddel zijn: www.kijkwijzer.nl

Leeftijdsverschillen

Als kinderen tussen de twee en vijf jaar zijn, kunt u televisie kijken verbieden. Dan bepaalt u nog zelf wat de kinderen te zien krijgen. Op kleuterleeftijd beginnen kinderen voor een deel zelf te bepalen waar ze naar willen kijken. Vanaf ongeveer vijf jaar wordt het steeds moeilijker om alles te controleren en er altijd bij te zijn als het kind kijkt.

Tot een jaar of acht geloven kinderen (alles) wat ze zien: het is voor hen geloofwaardig. Hierdoor zijn ze ook extra vatbaar voor reclames. Vanaf negenjarige leeftijd gaan ze vaak meer series en soaps volgen. Kinderen weten dan goed dat het niet echt gebeurt, maar vinden wel dat het geloofwaardig overkomt. Er wordt onderling over gepraat en meningen worden uitgewisseld. 'Reality-tv' is voor deze groep ook erg interessant. Maar deze beelden kunnen grote indrukken achterlaten. Het kunnen enge, paniekachtige beelden zijn die kinderen niet altijd goed plaatsen.

Vanaf ongeveer negen jaar kunnen ze ook de ondertitels lezen. Ze kijken dan meer naar buitenlandse programma's, die voor volwassenen bedoeld zijn. Het is de leeftijd waarop ze op zoek gaan naar informatie en nieuwsgierig zijn naar de volwassen wereld. Vanaf twaalf jaar zijn kinderen vaak zo zelfstandig dat zij voor een groot deel zelf bepalen waar ze naar kijken. Ze hebben een eigen mening over programma's en weten wat ze willen. Toch blijkt bij deze leeftijdsgroep het televisie kijken minder te worden. Ze krijgen het drukker met andere dingen: school, vrienden, sporten, baantjes.

Invloed televisie

Een onderwerp waar veel ouders zich zorgen over maken is geweld op televisie. Kinderen kunnen van het zien van geweld agressiever worden, dit gaat vooral op voor kinderen die al agressief gedrag vertonen. Als kinderen veel geweld zien, raakt het ze steeds minder. Hun gezonde angstreacties verdwijnen. Kinderen kunnen gaan geloven dat geweld een acceptabele manier is om problemen op te lossen of om iets duidelijk te maken. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen die (heel) veel televisie kijken, minder tijd besteden aan lezen; ze hebben daar ook minder plezier in. Andersom geredeneerd zullen kinderen die weinig plezier hebben in lezen, vaker voor de buis gaan zitten. Kinderen, die veel voor de buis zitten zijn minder in beweging en vaker 'te dik'. Het is dus belangrijk om een goed evenwicht te vinden tussen het televisie kijken en andere vormen van vermaak.

Slapen

In veel gezinnen hebben de kinderen een PC, spelcomputer of TV op hun kamer staan. Door de overvloed aan beelden en indrukken kort voor het slapengaan, kunnen kinderen een behoorlijk slaapttekort krijgen. Een van de redenen is dat veel kinderen moeite hebben met inslapen, omdat ze geen dagelijkse rituelen meer kennen: een kwartiertje 'afbouwen', even rustige bezigheden voor het slapen gaan. Het voorlezen van een verhaaltje bijvoorbeeld is er voor veel kinderen niet meer bij. We weten dat verminderde slaap de lichamelijke en geestelijke gezondheid van kinderen kan aantasten.

Tips bij TV kijken

- Weet waar uw kind naar kijkt. Weet waar uw kind over praat, kijk (af en toe) mee.
- Kijk alleen naar iets waar u bewust voor kiest en laat uw kind dat ook doen. Als kinderen vragen of de televisie aan mag, vraag dan wat ze willen zien.
- Maak duidelijke afspraken over de tijden dat televisie gekeken wordt.
- Kijk samen televisie, vraag uw kind naar gedachten en gevoelens die het programma los maakt. Doe dit ook bij een programma dat u niet zo leuk vindt, maar uw kind erg boeit.
- Praat over wat er op televisie gebeurt, geef zelf uw mening. Laat het merken als u vindt dat een programma bijvoorbeeld erg veel geweld bevat. En dat u vindt dat problemen ook anders kunnen worden opgelost en hoe dat zou kunnen.
- Bespreek het soms onwerkelijke en onwaarschijnlijke karakter van de televisiewereld.

Computeren

Ook de computer is niet meer weg te denken uit een kinderleven. Momenteel chat de helft van de zes- tot elfjarigen via de chatbox van MSN. Negentig procent van die kinderen is 'permanent' ingelogd. Er zijn kinderen, vooral jongens, die heel veel tijd achter de computer doorbrengen.

Op basisschoolleeftijd worden computers het meest gebruikt om spelletjes te spelen. Op zich is daar niet zo veel tegen. Spelletjes kunnen leuk en leerzaam zijn. Maar wanneer uw kind, niet alleen met het nieuwe spelletje, maar sowieso altijd lang achter de computer blijft zitten, is het raadzaam een tijdslimiet in te stellen en andere bezigheden te stimuleren. Al zal dat niet altijd gemakkelijk zijn. Het is in ieder geval aan te raden om als ouder mee te kijken met of op de hoogte te blijven van wat het kind speelt of met wie het chat. Als de computer in de huiskamer staat is dat makkelijker in de gaten te houden dan dat er boven of bij vriendjes gecomputerd wordt. Kinderen zijn vaak te goed van vertrouwen en zullen sneller informatie doorgeven. Het is zinvol om je kind de volgende 'gedragsregels' te leren:

- Geef geen informatie waardoor je identiteit te achterhalen is; je naam, adres, schoolnaam etc.
- Laat berichtjes waarin rare of vervelende dingen staan aan je ouders zien.
- Wanneer iemand je wil ontmoeten, ga daar dan niet op in. Mocht het om een of andere reden toch nodig zijn, laat je vader of moeder dan meegaan.

Wilt u de mogelijkheden voor internet voor je kind blokkeren, zoek dan naar een geschikt 'internetfilter'.

Daarnaast wordt ook geadviseerd om bijv 1 uur te computeren (of tv, wii, playstation, ds etc) en dan ook 1 uur te bewegen in de vorm van buitenspelen, sporten, fietsen etc; dus even zoveel tijd wel achter de computer, tv ed te zitten als niet achter de computer ed.

Meer informatie

Kijk voor uitgebreide informatie over computergebruik (bijv: hoe vindt ik de geschiedenis van de sites waar een kind op internet geweest is, hoe stel ik de tijden in dat een kind op internet kan, wat vinden andere ouders van chatten etc) op www.mijnkindonline.nl .

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg